



د افغانستان اسلامي امارت

د المپیک، بدني روزني او ورزش لوی ریاست

د اطلاعاتو او عامه پوهاوی ریاست

جریده ورزش

د ورزش جریده

تهیه و ترتیب: گل محمد «فقیری»

آیت هفته

﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾

خداوند با شماست، هر کجا که باشید و خداوند به هر کارتان بیناست.
ای انسان! در هر حال و هر مکان، حضوری او را فراموش مکن،
که دیده‌اش از کار تو نهان نمی‌ماند.

ورزش هفته

پهلوانی

رشته ورزشی پهلوانی یکی از شاخه‌های باستانی و فرهنگی ورزش است که از گذشته‌های دور در سرزمین‌های فارسی‌زبان، به‌ویژه ایران، افغانستان و تاجیکستان رایج بوده است. این رشته نه تنها بر قدرت بدنی، بلکه بر اخلاق، فتوت و جوانمردی نیز تأکید دارد.

در این رشته، فرد باید افزون بر آمادگی جسمی، دارای رفتار نیک، خوی نیکو، تواضع و احترام به بزرگ‌ترها باشد؛ چرا که ورزش پهلوانی آمیزه‌ای از ورزش جسم و تهذیب نفس است.

باشگاه‌های ورزشی و زورخانه‌ها مکان‌هایی هستند که در آن‌ها کودکان و نوجوانان تحت نظر استادان مجرب، آموزش این رشته را از مراحل ابتدایی تا حرفه‌ای فرا می‌گیرند. در بسیاری از این مراکز، هر ساله مسابقات پهلوانی در سطح منطقه‌ای یا ملی برگزار می‌گردد و ورزشکاران با مهارت‌های گوناگون در آن اشتراک می‌ورزند.

احیای سنت

**هر زمان که سفرهای ساده با یاد خدا گشوده شود،
سنت نبوی از نو زنده می‌گردد.**

حدیث شریف

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المسلم من سلم المسلمون من لسانه
ويده»

(صحيح بخاری، حدیث ۱۰)

رسول خدا (ص) فرمودند: مسلمان واقعی کسی است که دیگر مسلمانان
از زبان و دست او در امان باشند.

نصیحت بزرگان

**« اگر خاموشی‌ات سبب نجات کسی شد، آن را عبادت بدان.
و اگر سخت دلی را شکست، آن را گناه بشمار.»**

دعا

«اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، وَارْحَمْنِي، وَاهْدِنِي، وَعَافِنِي، وَارْزُقْنِي»

(دعای پیامبر ص در سجده)

خدایا! مرا بیامرز، بر من رحم کن، هدایت فرما، تندرستی ام ده و روزی ام عطا کن.

ذکری کوتاه ولی جامع برای هر آنچه دل مؤمن در دنیا و آخرت طلب می کند.

ذکر

«اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ»

خدایا! مرا از توبه‌کنندگان قرار ده و از پاکیزه‌گان گردان.

ذکری پاک‌کننده‌ی جان، برای بازگشت صادقانه به آغوش پروردگار.

موضوعات تاریخی

تمدن باستانی افغانستان

افغانستان یکی از کهن‌ترین سرزمین‌های جهان است که تاریخ تمدنی آن به هزاران سال پیش باز می‌گردد. موقعیت جغرافیایی خاص این سرزمین، در مسیر جاده‌های بازرگانی قدیم مانند جاده ابریشم، باعث شده تا فرهنگ‌ها و تمدن‌های متعددی در این منطقه شکل گرفته و با هم تلاقی کنند.

دوران پیش از تاریخ:

آثار باستان‌شناسی در مناطقی مانند شهر سوخته در جنوب شرق افغانستان نشان می‌دهد که مردم این سرزمین از حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح زندگی متمدنانه داشتند. ابزارهای سنگی، سفالینه‌ها و آثار معماری ابتدایی، نشانه‌های پیشرفت فرهنگی این دوران است.

دوران تمدن‌های کهن:

افغانستان بخشی از امپراتوری بزرگ هخامنشیان بود و شاهان هخامنشی از این سرزمین به عنوان منطقه‌ای مهم در امپراتوری‌شان یاد

موضوع هفته

خلوص نیت در عمل

یکی از مهم‌ترین شرایط محبوبیت عمل نزد خداوند، خلوص نیت است. هر عمل صالحی اگر با

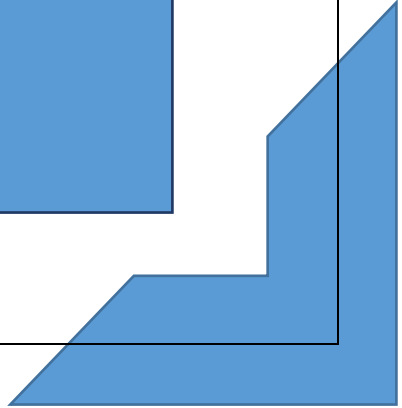
نیت پاک و تنها برای رضای خدا انجام شود، محبوب می‌گردد:

«وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ» (بقره: ۵)

پس هر کاری که با نیت ریا و خودنمایی انجام شود، نزد خدا ارزش ندارد.

**WORDS OF THE
WEEK**

Little by little, progress
becomes a journey.



قيمتي خبره

سيالي تر هغه وخته غوره ده،
چې د حسادت او کينې سبب نه شي.

ايا پوهېدئ!

۱. لومړی لمر په جاپان کې راڅیږي؛

۲. زیات سره زر افریقا کې دي؛

۳. د نړۍ لرغونی ښار دمشق دی، چې په سوريه کې موقیعت لري؛

۴. د نړۍ زیات غرونه سویزرلنډ کې دي؛

۵. زیات د لرگیو کورونه جاپان کې دي؛

۶. زیاتې ژبې هندوستان کې دي؛

۷. د ملل متحد مرکز نیو یارک ښار کې دی؛

۸. لویه ورځ د جون دوه ویشتمه ده.

وينا

د چا په سر کې چې غرور وي؛ د هغه په باره کې هيڅ کله هم
خيال مه کوه، چې هغه به رښتيا خبره واوري.

(شيخ سعدی)

غزل

نه ملنگ پسي خپه يم، نه پاچا پسي خپه يم
زه يې نوم اخيستی نه شم، داسې چا پسي خپه يم
يو جانان جانان سرور و، يو شاهين دكوه طور و
مـا په گل ويشتی منصور و، اوس والله پسي خپه يم
پاييدم يې په خبرو، گـدايـدم يـې په سـندرو
چا امبل د مرغلو، رانه غـلا پـسي خپه يم
زما شمس و زما پير و، هم پاچا هم مـي وزيـر و
بس د ميني دا تقدير و، شوم گـدا پـسي خپه يم
د خوږې ميني اذان و، تـرنـم ويا قربان و
لـکه لمونځ راباندې گران و، اوس قضا پسي خپه يم
زه دې دردكړمه درمانه، جـالـيـنـوسه اولقـمانه
اوس په كومه خې له مانه، راشه تاپسي خپه يم